Perincikan Azam Tahun Baru Anda

Setiap tahun baru tiba, anda akan buat azam tahun baru. Azam seperti "**Saya mahu kurus**", "**Saya mahu berhenti merokok**" dan pelbagai lagi azam yang bertujuan untuk majukan diri. Ia sepatutnya diteruskan. Azam membantu anda dalam merangka dan melaksanakan pelbagai usaha untuk kebaikan diri anda sendiri.

Sekarang, berazam pula untuk perincikan azam, untuk pastikan azam anda itu tercapai. Perincikan azam anda dan dengan bantuan perisian-perisian ia dapat membantu anda merancang, melaksana dan mencapai azam anda.

Sebelum itu, jadikan azam anda satu perkara yang mudah difahami dan dilaksanakan. Buat langkah-langkah berikut :-

1. Jadikan azam anda sebagai satu projek.
2. Tetapkan azam anda sebagai matlamat projek.
3. Tentukan ukuran kejayaan azam atau matlamat anda itu.
4. Setiap projek ada tarikh mula dan tarikh akhirnya.
5. Projek perlu ada tarikh penilaian ke arah kejayaan iaitu *milestones* atau penanda perjalanan.
6. Tetapkan "*Milestones*" berdasarkan matlamat kecil dalam menjayakan matlamat utama anda.
7. Setiap *milestones* perlu ada tarikh yang menunjukkan tarikh ia patut dicapai. Dicadangkan ia ditetapkan kepada setiap 3 bulan atau mengikut fasa masa yang sesuai.
8. Senaraikan cara atau langkah untuk mencapai matlamat dan sediakan fail khas untuk menyimpan bahan-bahan berkaitan.
9. Hadiahkan diri anda sesuatu yang istimewa sebagai satu *reward* jika azam atau matlamat tersebut tercapai.

Contoh perjalanan azam "**Saya mahu kurus**"

Nama Projek : Saya Mahu Kurus
Matlamat : Saya mahu kurus dengan mengurangkan berat badan sebanyak 10KG dalam masa setahun.
Kejayaan : Mencapai berat 60KG (Sekarang 70KG)

Tarikh Mula : 2 Januari 2015
Tarikh Akhir : 30 Dis 2015

Milestones (Penanda aras)

67KG - Mar 2015
65KG - Jun 2015
63KG - Sep 2015
60KG - Dis 2015

<u>Cara-caranya</u>

1. Cuba elakkan pengambilan nasi diet seharian untuk tempoh setahun.
2. Minum banyak air kosong.
3. Tidur yang mencukupi dan mesti melebihi 6 jam setiap hari.
4. Banyakkan pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran.
5. Bersenaman sekurang-kurangnya selama 1 jam setiap 3 hari.
6. Banyak berjalan capai matlamat 5000 langkah.
7. Menderma darah kerana sebagai penderma darah anda sentiasa motivasi diri sendiri untuk sentiasa sihat.

<u>Perisian-perisian</u>

Perisian-perisian berikut boleh digunakan untuk rekodkan azam anda ini.

A) Google Fit

https://fit.google.com/

Google Fit adalah perisian daripada Google yang boleh dipasang dalam telepon pintar Android anda yang direka khas untuk tujuan kesihatan. Gunakan ia untuk merekod jumlah pergerakan kaki anda. Tetapkan matlamat adalah untuk mencapai 5000 langkah ke 10,000 langkah sehari sebagai usaha senaman anda.

B) *Remember The Milk*

Untuk memudahkan peringatan setiap kerja yang perlu anda lakukan anda boleh gunakan laman web ini

https://www.rememberthemilk.com/

Gunakan ia untuk senaraikan tugasan harian anda bagi mencapai matlamat yang anda telah rangka.

C) Google Calendar

Gunakan kemudahan Google Calendar untuk masukkan setiap *milestones*. Google Calendar mempunyai fungsi untuk mencipta kalendar anda sendiri. Cipta kalendar dengan tajuk utama adalah azam anda. Kemudian masukkan *milestones* dalamnya. Gunakan kemudahan "*Reminder*" pada setiap *milestones* yang anda masukkan.

https://www.google.com/calendar

Sebagai contoh ini adalah Google Calendar untuk artikel-artikel E-Makalah Hafnie

https://www.google.com/calendar/embed?src=harisfazillah.info_ou3plk8gtgvn6qj95mvba9bpfs%40group.calendar.google.com&ctz=Asia/Kuala_Lumpur

http://goo.gl/TehDOu

Wassalam.

Harisfazillah Jamel

http://www.harisfazillah.info/

Bukan Sekadar Internet Sahaja

Nantikan kehadiran buku ini dipasaran Internet.

25 Dis 2014

Bukan Sekadar Internet Sahaja. Nantikan ia dipasaran ...

Perincikan Azam Tahun Baru Anda oleh Harisfazillah Jamel adalah dibawah sebuah lesen Lesen Creative Commons Atribusi 4.0 Antarabangsa. http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Karya ini adalah di bawah lesen Creative Commons Atribusi 4.0 Antarabangsa. Untuk melihat salinan lesen ini, kunjungi http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/